



식품알레르기

식품알레르기란 무엇일까요?

식품의 섭취는 영양분을 공급해서 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 식품알레르기는 일상적으로 섭취되는 음식을 물 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응입니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다.



1 소화기
구토, 설사



2 호흡기
기침, 알레르기 비염, 천식



3 피부
습진, 두드러기, 아토피 피부염



4 순환계
아나필락시스 쇼크

알레르기의 증상

알레르기와 식중독의 차이점은?

식중독은 독소나 또는 식중독 원인 세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생상태가 불결하였을 때 생기는 것이고 알레르기는 식품의 위생 상태와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것입니다.

학교급식 알레르기 유발식품 표시

학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호 표시를 하고 있습니다.

- | | | | |
|----------------------|---------|--------|------|
| 1.난류 | 2.우유 | 3.메밀 | 4.땅콩 |
| 5.대두 | 6.밀 | 7.고등어 | 8.게 |
| 9.새우 | 10.돼지고기 | 11.복숭아 | |
| 12.토마토 | 13.아황산류 | 14.호두 | |
| 15.닭고기 | 16.쇠고기 | 17.오징어 | |
| 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) | 19.잣 | | |

식품알레르기 관리

- ✓ 병원에서 정확한 진단을 받습니다.
- ✓ 알레르기 유발 식품은 섭취하지 않습니다.
- ✓ 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 학생은 몸에 닿지 않도록 조심합니다.
- ✓ 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 합니다.
- ✓ 영양선생님과 영양상담을 하고, 학교급식 식단에 포함된 알레르기 유발 식품을 확인하도록 합니다.
- ✓ 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 식품을 대신 섭취 하여 균형 잡힌 식사를 합니다.

식품알레르기 친구 돕기



이해하기

- ✓ 식품알레르기에 대해 이해하기
- 학교 친구들이 함께 알아보고 이해하기



하지 않기

- ✓ 식품알레르기 친구에게 장난하지 않기
- 작은 장난이 목숨을 위협하는 행동이 될 수 있음을 알기
- ✓ 식품알레르기 친구를 소외시키지 않기
- 식품알레르기 증상은 전염되지 않음
- 나와 다르다고 놀리거나 곁에 있는 것을 피하지 않기



도와주기, 대신해주기

- ✓ 식품알레르기는 식품 섭취 외에 관련 식품과 접촉하는 경우에도 발생할 수 있음을 알고 도와주기, 식품과의 접촉을 피하도록 대신해주기



응급 상황 시 돕기

- ✓ 아나필락시스 쇼크와 같이 생명이 위험한 경우 대처하는 방법 알고 도와주기
- ① 주변의 어른에게 알리기 → 119에 신고, 구급차 부르기
- ※ 주변에 어른이 없다면 다른 친구에게 도움 요청하고 친구 옆에 있기
- ② 친구가 편안한 자세가 되도록 돕기
- ③ 응급약물(자가주사용 에피네프린) 사용하기
- ※ 쓰러진 친구가 응급약물을 가지고 있다면 자가 주사를 할 수 있도록 돕기

◆ 전주성현유치원 9월 월간식단표 안내 ◆

9/2(월)	9/3(화)	9/4(수)	9/5(목)	9/6(금)
!혼합잡곡밥(5) !소고기미역국(16) !느타리버섯볶음 !달걀말이(1) !임연수구이(2.5.6.12.13.16.18) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 470.5/28.3/84.3/6.7	!귀리밥 !들기름막국수(3.5.6.16) !맑은콩나물국(5.6) !양배추들깨무침(5.6) !고추장불고기(10) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 400.7/24.4/77.4/2.1	!강황쌀밥 !어묵국(1.5.6) !수육(5.6.10.15) !상추겉절이 !피자치즈볼(1.2.5.6) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 422.0/37.0/131.3/1.9	!찰옥미밥 !돼지고기김치찌개(5.9.10) !시래기된장지짐 !콩나물무침(5.6) !목살갈비구이(5.6.10.13.18) !깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 410.0/25.0/90.5/2.0	!찰현미밥 !달걀누룽지탕(1) !들깨오이무침 !청포묵김가루무침 !닭다리살바베큐구이(6.12.13.15) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 453.5/28.3/66.1/2.0
9/9(월)	9/10(화)	9/11(수)	9/12(목)	9/13(금)
!혼합잡곡밥(5) !동태찌개(5.17) !어묵감자조림(1.5.6.13.18) !표고호박볶음 !돈육쏘아(2.5.6.10.12.16.18) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 461.2/27.8/86.5/1.7	!귀리밥 !낙지연포탕 !달걀장조림(1.5.6) !쭈꾸미부무침(5) !닭봉구이(6.12.13.15) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 478.3/41.6/133.7/3.4	!베이컨카레볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.16.18) !유부장국(5) !멕시코산샐러드(1.2.5.6.8.10.15.16) !참쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.18) !망고푸딩 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 412.6/19.7/139.6/5.4	!찰옥미밥 !참치김치찌개(5.9) !브로콜리무침(1.5) !소고기청경채볶음(5.6.13.16) !건새우부추전(5.6.9) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 483.5/26.9/184.1/3.3	!찰현미밥 !사골무국(16) !두부&돈육김치볶음(5.9.10) !참쌀콩멸치볶음(5.6.13) !거봉 !깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 421.1/31.5/159.1/3.1
9/16(월)	9/17(화)	9/18(수)	9/19(목)	9/20(금)
추석연휴	추석	추석연휴	!찰옥미밥 !햄김치찌개(1.2.5.6.9.10) !검은콩자반(5.6.13) !도토리묵무침 !간장오리불고기(5.6.13.18) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 494.4/26.9/103.1/3.2	!찰현미밥 !순두부달걀국(1.5) !미트볼떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) !진미채고추장조림(1.2.5.6.17) !청경채무침 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 479.9/19.3/88.6/1.7
9/23(월)	9/24(화)	9/25(수)	9/26(목)	9/27(금)
!혼합잡곡밥(5) !들깨미역국 !양파!고추장불고기(10) !미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) !치킨치즈두부전(1.2.5.6.15) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 400.3/33.5/208.1/2.8	!귀리밥 !닭곰탕(15) !소고기달걀장조림(1.5.6.16) !고사리나물 !코다리장청(4.5.6.12.13) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 449.3/34.8/86.4/3.0	!강황쌀밥 !토마토파스타(1.2.5.6.10.12.13.16) !아욱된장국(5) !야채피클 !생등심돈까스(1.5.6.10.12.13.18) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 459.2/19.9/132.9/2.6	!찰옥미밥 !김치청국장(5.9.10) !숙주무침 !간장버섯불고기(10) !미나리새우전(6.9.13) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 408.3/30.9/108.5/2.7	!찰현미밥 !물만두국(1.5.6.10.16.18) !두부조림(5) !연근조림 !훈제오리&머스타드(1.2.5.6) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 486.7/29.0/108.6/3.9
9/30(월)				
!혼합잡곡밥(5) !닭미역국(15) !소고기잡채(1.5.6.16) !토란대나물(5.6) !가자미구이(2.5.6.12.13.16.18) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 414.9/24.9/121.3/2.8				

◇ 원산지 - 쌀(국내산 유기농), 배추김치(국내산), 고춧가루(국내산), 쇠고기(국내산,한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 오징어(국내산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 바지락(국내산), 홍합(국내산), 두부(국내산), 아귀(국내산), 북어채(러시아산), 주꾸미(베트남), 참치(다랑어, 원양산), 낙지(베트남산)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: 성현유치원 홈페이지> 오늘의 식단> 급식게시판

◇ 식단은 시장의 수급현황 및 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣